



Information au patient

Guide d'information pour cesser l'usage du tabac

Programme d'abandon du tabac

Vitalité Zone : 1B 4 5 6

Certains professionnels de la santé sont formés pour vous donner des conseils et vous aider dans votre cheminement pour arrêter de fumer. N'hésitez pas à communiquer avec eux au besoin.

Réseau de santé Vitalité

Zone Beauséjour

- Centre hospitalier universitaire Dr-Georges-L.-Dumont
Centre de santé pulmonaire 506-869-3597
506-862-4542
- Clinique d'abandon du tabac – Dieppe 506-869-2446
- Hôpital Stella-Maris-de-Kent 506-743-7855
- Centre médical de Shediac 506-869-2446

Zone Nord-Ouest

Centre de santé de Sainte-Anne 506-445-6200
Clinique médicale du Haut-Madawaska 506-992-0055

Clinique pulmonaire

- Hôpital régional d'Edmundston 506-739-2411
- Hôpital général de Grand-Sault 506-473-7686
- Hôtel-Dieu Saint-Joseph de Saint-Quentin 506-235-7119

Traitement des dépendances

- Edmundston 506-735-2092
- Grand-Sault 506-473-7545
- Saint-Quentin 506-235-7155

Zone Restigouche

- Centre de santé communautaire St. Joseph 506-684-7727
- Centre de santé de Jacquet River 506-237-3222
- Hôpital Régional de Campbellton 506-789-5365

Traitement des dépendances

- Campbellton 506-789-7055

Zone Acadie-Bathurst

- Centre de santé Chaleur 506-542-2434
- Centre de santé de Paquetville 506-764-2424
- Centre de santé communautaire de Saint-Isidore 506-358-6018
- Hôpital de Tracadie-Sheila 506-394-3090
- Hôpital de l'Enfant-Jésus RHSJ† (Caraquet) 506-726-2240
- Hôpital régional Chaleur 506-544-3234
- Hôpital et Centre de santé communautaire de Lamèque 506-344-3538
- Centre de santé de Miscou 506-344-3434
506-344-3538

Traitement des dépendances

- Bathurst 506-547-2086
- Tracadie-Sheila 506-394-3615

Guide pour cesser de fumer

Introduction

Cesser de fumer est la meilleure chose que vous pouvez faire pour améliorer votre qualité de vie et votre santé.

Des études ont démontré qu'à chaque tentative, vous augmentez vos chances d'arrêter de fumer une fois pour toutes.

Il est prouvé que **la chance de réussite** de l'abandon du tabac double lorsqu'on entame un traitement pour remplacer la nicotine et qu'elle triple si on y ajoute un suivi avec un conseiller en abandon du tabac.



Les stratégies et les trucs décrits dans le présent guide vous sont fournis afin de vous aider à arrêter de fumer.

Comment la nicotine agit-elle sur votre cerveau?



La nicotine est un produit chimique présent dans le tabac qui crée une forte dépendance et qui vous permet de vous sentir énergisé, alerte ou calme.

Lorsque vous consommez de la nicotine, elle arrive à votre cerveau en moins de 10 secondes (ce qui est comparable à 5 battements de cœur).

Avec le temps, votre cerveau s'habitue à la nicotine et vient à croire que cette stimulation est normale.

Lorsqu'il n'y a plus de nicotine dans votre corps après que vous avez cessé de fumer, votre cerveau est en état de manque.

Vous vous sentez mal sans la nicotine et vous ressentez le besoin de fumer à nouveau.

Votre plan pour cesser de fumer

Votre date d'abandon : ____ - ____ - ____ (aaaa-mm-jj)

Vos médicaments antitabagiques :

Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)

Timbre ____ mg Inhalateur Gomme __ mg Pastilles __ mg

Vaporisateur buccal

Varénicline (Champix) Bupropion (Zyban ou Wellbutrin)

Date de début : _____

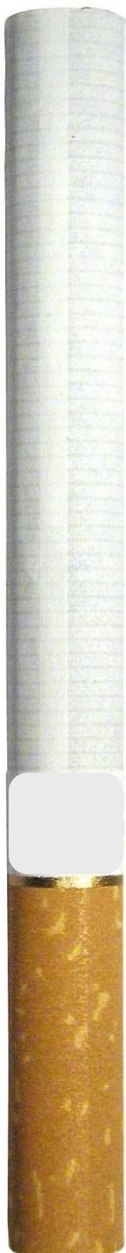


Planifiez votre succès : Dressez une liste des activités que vous allez faire pour vaincre vos envies de fumer (*par exemple, lorsque vous conduisez l'auto = mâcher de la gomme*).

Référence : Société canadienne du cancer, 2013. Aider une personne à cesser de fumer, une étape à la fois.

Avantages de cesser de fumer

Moins de 20 minutes après que vous avez fumé votre dernière cigarette, votre corps connaît une série de changements qui dureront pendant des années.



20 minutes sans fumer : Votre tension artérielle, votre pouls et la température de vos mains et de vos pieds reviennent à la normale.

8 heures sans fumer : Le niveau de monoxyde de carbone dans votre corps diminue et le niveau d'oxygène dans votre sang augmente pour revenir à la normale.

24 heures sans fumer : Votre risque de crise cardiaque diminue.

48 heures sans fumer : Vos terminaisons nerveuses commencent à redevenir sensibles. Vos sens de l'odorat et du goût s'améliorent.

Entre 2 semaines et 3 mois sans fumer : Votre circulation sanguine s'améliore. Vous vous fatiguez moins à marcher. Votre capacité pulmonaire peut augmenter de 30 %.

Entre 1 et 9 mois sans fumer : Vous tousez moins; vous êtes moins congestionné, moins fatigué et moins essoufflé. Les cils de vos poumons recommencent à pousser et sont donc davantage capables de déplacer votre mucus, de nettoyer vos poumons et de réduire votre risque d'infection. Vous avez davantage d'énergie.

1 an sans fumer : Votre risque de crise cardiaque liée à la cigarette est réduit de moitié.

5 ans sans fumer : Le taux de mortalité par cancer du poumon est réduit de 50 % chez les personnes qui fumaient un paquet par jour. Votre risque de développer le cancer de la bouche, de la gorge et de l'œsophage est deux fois moins élevé que celui des fumeurs.

Entre 5 ans et 15 ans sans fumer : Votre risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) est semblable à celui des non-fumeurs.

10 ans sans fumer : Votre risque de mourir du cancer du poumon est réduit de plus de 50 %. Les cellules précancéreuses sont remplacées.

15 ans sans fumer : Votre risque de mourir d'une crise cardiaque est semblable à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Références : <http://www.jarrete.gc.ca/fr/fiches/sante.html>; <http://canadienssante.gc.ca/healthy-living-vie-saine/tobacco-tabac/quit-cesser/quit-now-cesser-maintenant/benefits-avantages-fra.php>; Société Canadienne du Cancer (2013). Pour les fumeurs qui veulent cesser de fumer : Une étape à la fois. <https://www.lung.ca/lung-health/smoking-and-tobacco/benefits-quitting>

Symptômes de sevrage

Voici quelques malaises que vous pourriez ressentir lorsque vous arrêterez de fumer.

Malaises possibles

- Envie d'une cigarette / Besoin de nicotine
- Fatigue / Difficulté à dormir
- Toux
- Gaz / Mal à l'estomac
- Faim / Augmentation de l'appétit
- Mal de tête / Étourdissement
- Irritabilité / Agressivité
- Difficulté de concentration
- Agitation
- Sentiment de déprime



Les symptômes varient d'une personne à une autre, tout comme leur durée. En général, ils commencent à apparaître quelques heures après qu'une personne a cessé de fumer et peuvent augmenter en soirée. Ils ont tendance à diminuer après 4 à 5 jours.

Si les symptômes persistent, communiquez avec votre conseiller en abandon du tabac.

Références : <http://www.jarrete.qc.ca/fr/fiches/sevrage.html> ; http://www.smoke-free.ca/pdf_1/smoking_guide_en.pdf

Caféine

Lorsqu'on cesse de fumer, ceci a des effets sur le niveau de caféine. L'effet de la caféine peut doubler et même tripler lorsqu'on cesse de consommer de la nicotine, contenue dans le tabac.

Il est fortement recommandé de réduire sa consommation de caféine lorsqu'on cesse de fumer afin de minimiser les effets secondaires d'une surdose de caféine. L'apport en caféine devrait être réduit de moitié en diminuant le nombre de boissons caféinées consommées chaque jour, comme le café, le thé, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes. Il est aussi possible de remplacer le café par une boisson décaféinée.



Faites attention aux effets similaires entre la surdose de café et les symptômes de sevrage de la nicotine. Les effets indésirables possibles de la surdose de caféine sont : l'intoxication à la caféine, la nervosité, l'irritabilité, les maux de tête, l'insomnie et les palpitations cardiaques.

Conseils pour réduire graduellement votre consommation de caféine :

- commandez un café composé de 50 % de café décaféiné et de 50 % de café ordinaire;
- faites votre café à la maison et réduisez la quantité de café de vous utilisiez normalement, mais utilisez la même quantité d'eau;
- commandez un café composé de 50 % de café ordinaire et de 50 % d'eau chaude;
- lorsque vous faites du thé dans une théière, réduisez le nombre de sachets de thé que vous utilisiez normalement;
- ne laissez pas tremper les sachets de thé dans l'eau chaude;
- évitez de boire du café dans des situations où vous auriez normalement fumé une cigarette.

Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac- Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa.

Trucs pour vaincre les symptômes de sevrage



Si votre appétit augmente :

- buvez beaucoup d'eau;
- mangez des collations santé et des repas équilibrés (3 repas + 2 collations);
- préparez des fruits et des légumes que vous pourrez consommer lorsque vous aurez faim;
- évitez les aliments et les boissons qui ont une faible valeur nutritive.

Si vous avez envie de fumer :

- buvez de l'eau;
- mangez une collation santé (fruits frais ou légumes crus en bâtonnets);
- faites des activités pour vous changer les idées (jardinage, ménage);
- mâchez sur une paille ou de la gomme sans sucre, faites des bulles;
- brossez-vous les dents;
- faites de la marche, dansez sur de la musique que vous aimez;
- évitez l'alcool.



Si vous vous sentez déprimé ou agité :

- soyez positif;
- entourez-vous de personnes que vous appréciez;
- consultez votre médecin si les symptômes de dépression persistent;
- faites de l'activité physique, comme de la marche, des exercices de détente (respiration profonde), de la méditation ou du yoga.



Si vous avez de la difficulté à vous concentrer :

- évitez les situations qui vous causent un stress additionnel;
- prenez une pause;
- demandez de l'aide pour accomplir vos tâches;
- faites de l'activité physique (de la marche, de la bicyclette).



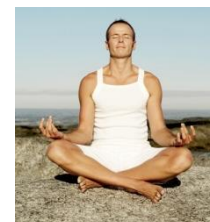
Si vous vous sentez irritable ou agressif :

- faites de l'activité physique;
- respirez profondément;
- faites de la méditation.



Si vous avez de la difficulté à dormir :

- pratiquez des techniques de détente avant d'aller vous coucher;
- prenez un bain;
- évitez les aliments contenant de la caféine;
- ne faites pas de sieste durant la journée.



Trucs pour vaincre les envies de fumer

Si vous voulez arrêter de fumer, vous devez prendre de nouvelles habitudes, c'est-à-dire choisir et mettre en pratique des stratégies et des trucs pour cesser de fumer. Les stratégies pour vous préparer à cesser de fumer sont les suivantes.

Retardez la cigarette

- L'envie de fumer dure moins de 5 minutes.
- Lorsque vous avez envie de fumer, trouvez quelque chose à faire et vos envies s'espaceront de plus en plus. Augmentez graduellement l'intervalle de temps entre les cigarettes que vous fumez.



Évitez la cigarette

L'idée est de changer vos façons de penser et d'éviter d'être en contact avec des choses, des personnes et des situations qui vous donnent envie de fumer.

- Choisissez et notez la date à laquelle vous voulez arrêter de fumer.
- Éliminez une pause fumeur en faisant une activité qui est agréable.
- Refusez les cigarettes qu'on vous offre.
- Faites des activités avec des non-fumeurs.
- Jetez votre paquet de cigarettes.
- Évitez l'alcool (il peut provoquer des envies soudaines de fumer).
- Ayez des pensées positives.



Remplacez la cigarette

Bougez : Remplacez la cigarette par des activités physiques que vous aimez.



Faites-vous plaisir : Recherchez d'autres activités qui vous font plaisir ou rire.

Occupez vos mains : Dessinez, tricotez, crochetez, lavez l'auto, jouez avec un crayon.

Occupez votre bouche : Parlez au téléphone, chantez, mâchez de la gomme, brossez-vous les dents plusieurs fois par jour, gardez une bouteille d'eau avec vous et buvez régulièrement de petites gorgées, ayez des collations santé à portée de la main (légumes crus), mâchez sur une paille.

Récompensez-vous : Utilisez l'argent que vous avez économisé en n'achetant pas de cigarettes. Suggestion : Déposez l'argent dans un compte d'épargne en vue de faire un voyage, de vous acheter un bateau ou une moto, ou de réaliser un rêve.



Détendez-vous

Prenez des **respirations lentes et profondes** pour vous permettre de vous changer les idées.

Faites des **exercices de détente** (yoga, étirements, marche).

Écoutez votre **musique** préférée.

Évitez la caféine pour prévenir les sensations de nervosité, l'irritabilité, les maux de tête et les difficultés à dormir.

Guide pour devenir non-fumeur avec l'aide de médicaments

Des médicaments peuvent vous aider à arrêter de fumer et diminuer vos symptômes de sevrage.

La médication pour cesser de fumer double votre **chance de réussite**. Si vous y ajoutez des suivis avec un conseiller en abandon du tabac, votre chance de réussite triple.

Un conseiller en abandon du tabac, votre infirmière praticienne, votre médecin ou votre pharmacien peut vous aider à choisir la thérapie de remplacement de la nicotine ou le médicament qui vous convient le mieux pour cesser de fumer.

Certains médicaments nécessitent une ordonnance médicale.

Les médicaments suggérés sont sécuritaires et vont vous aider à surmonter vos envies de fumer. Ils vont aussi vous aider à surmonter les symptômes de sevrage de la nicotine jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à vivre sans la cigarette.



Si vous prenez des médicaments ou si vous avez des problèmes de santé, veuillez en aviser votre conseiller en abandon du tabac, votre infirmière praticienne, votre médecin et votre pharmacien avant d'entreprendre une thérapie de remplacement de la nicotine ou une thérapie sans nicotine.

Si vous avez des problèmes de rein, de foie ou de santé mentale, vous devez faire preuve de prudence si vous devez prendre certains médicaments.

Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Différents traitements disponibles

Avec l'aide de votre conseiller en abandon du tabac, vous serez en mesure de bien évaluer votre dépendance à la nicotine et de discuter des différents traitements disponibles pour vaincre les envies de fumer.

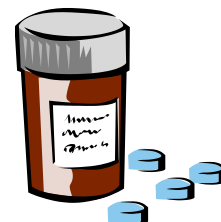
Votre traitement peut être différent de celui d'une autre personne selon le nombre de cigarettes que vous fumez par jour. Votre traitement peut aussi être différent selon la façon dont vous fumez. Par exemple, est-ce que vous pincez votre filtre? Est-ce que vous fumez rapidement? Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette? Est-ce que vous fumez la nuit? Etc.

Une combinaison de traitements peut être nécessaire afin de prévenir vos envies de fumer ou vos symptômes de sevrage et faire en sorte que vous réussissiez à cesser de fumer une fois pour toutes!

Il se peut aussi que vous deviez commencer à réduire votre consommation graduellement avant de cesser complètement. Informez-vous auprès de votre conseiller en abandon du tabac; il pourra vous aider.

Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Thérapie sans nicotine



Varénicline (Champix^{MD})

Vous devez obtenir une ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne.

La varénicline est recommandée en combinaison avec des séances d'enseignement sur l'abandon du tabac pour les personnes qui veulent cesser de fumer. Il agit comme la nicotine sur le cerveau. Il réduit l'envie de fumer et diminue les symptômes de sevrage.

<u>Traitement recommandé</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>
<p>Jour 1 à jour 3 (0,5 mg) : 1 comprimé par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Choisissez la date à laquelle vous cesserez de fumer. • Commencez à prendre la varénicline entre le 8^e et le 35^e jour avant votre date d'abandon. • Vous devez prendre la varénicline (comprimé) avec un grand verre d'eau après que vous avez mangé. • Utilisez la varénicline avec précaution lorsque vous faites des activités nécessitant beaucoup d'attention, comme conduire une automobile ou faire fonctionner une machine. • Si vous (ou un membre de votre famille) remarquez des changements dans votre humeur ou vos comportements, cessez immédiatement la varénicline et communiquez avec votre conseiller en abandon du tabac ou votre médecin. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nausées • Troubles du sommeil • Maux de tête • Rêves étranges • Constipation • Vomissement • Flatulences (gaz) • Déprime ou humeur changeante • Réaction allergique <p><u>Comment prévenir les nausées</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il est très important que vous buviez beaucoup d'eau lorsque vous suivez un traitement par varénicline. • Prenez la varénicline en mangeant, avec un grand verre d'eau. • Assurez-vous qu'il y a un intervalle de 8 heures entre les moments auxquels vous prenez vos 2 doses. • Pour obtenir un médicament antinauséeux en vente libre, informez-vous auprès de votre pharmacien.
<p>Jour 4 à jour 7 (0,5 mg) : 1 comprimé au déjeuner et 1 comprimé au souper</p> <p>*Assurez-vous qu'il y a un intervalle de 8 heures entre les moments auxquels vous prenez vos 2 comprimés.</p>		
<p>Semaine 2 à semaine 12 (0,5 ou 1 mg) : 1 comprimé au déjeuner et 1 comprimé au souper</p> <p>*Assurez-vous qu'il y a un intervalle de 8 heures entre les moments auxquels vous prenez vos 2 comprimés.</p>		
<p>Durée du traitement : 12 à 24 semaines</p> <p>*** La dose peut être réduite pour diminuer les nausées.</p> <p>*** Vous pouvez discuter avec votre conseiller en abandon du tabac ou votre médecin de la possibilité de combiner la varénicline et une TRN.</p>		

Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Bupropion (Zyban®)

Vous devez obtenir une ordonnance d'un médecin ou d'une infirmière praticienne.

Le bupropion est un médicament qui est recommandé pour aider les personnes à cesser de fumer.

- Il augmente le taux de substances dans le cerveau qui sont normalement libérées lorsqu'on fume une cigarette.
- Il diminue les symptômes de sevrage et l'envie de fumer.
- Il est aussi utilisé comme antidépresseur.


<u>Traitement recommandé</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>	
Jour 1 à jour 3 : 1 comprimé par jour (150 mg)	<ul style="list-style-type: none">• Choisissez la date à laquelle vous cesserez de fumer.• Commencez à prendre bupropion entre le 8^e et le 35^e jour avant votre date d'abandon.• Le bupropion prend environ une semaine à agir.• Si vous (ou un membre de votre famille) remarquez des changements dans votre humeur ou vos comportements, cessez immédiatement le bupropion et communiquez avec votre conseiller en abandon du tabac ou votre médecin.	<ul style="list-style-type: none">• Troubles du sommeil• Bouche sèche• Nausées• Constipation• Anxiété• Altération du goût• Palpitations• Tremblements• Crises d'épilepsie (rares)	
Jour 4 jusqu'à semaine 12 : 1 comprimé au déjeuner et 1 comprimé au souper *Assurez-vous qu'il y a un intervalle de 8 heures entre les moments auxquels vous prenez vos 2 comprimés.			
Durée du traitement : 7 à 12 semaines Certaines personnes nécessitent un traitement pendant une période prolongée. *** Vous pouvez discuter de la possibilité de combiner le bupropion et les TRN avec votre conseiller en abandon du tabac ou votre médecin.			<p><u>Comment prévenir les nausées</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Il est très important que vous buviez beaucoup d'eau lorsque vous suivez un traitement par bupropion.• Prenez le bupropion aux repas, avec un grand verre d'eau.• Assurez-vous qu'il y a un intervalle de 8 heures entre les moments auxquels vous prenez vos 2 comprimés. <p>Pour obtenir un médicament antinauséeux en vente libre, informez-vous auprès de votre pharmacien.</p>

Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Thérapie de remplacement de la nicotine : longue durée d'action

<u>Nombre de cigarettes fumées par jour</u>	<u>Timbre(s) de nicotine – Traitement recommandé</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>
<u>Moins de 10</u> Si vous fumez moins de 30 minutes après votre réveil, passez au traitement suivant.	<u>Semaine 1 à semaine 6</u> Timbre de nicotine, 7 mg par jour	<ul style="list-style-type: none"> • Il diminue les symptômes de sevrage de la nicotine et l'envie irrésistible de fumer. • Vous devez suivre différentes étapes, selon la quantité de cigarettes que vous fumez par jour. • Appliquez le timbre de nicotine sur une peau propre, sèche et sans poils, au-dessus de la taille. • La thérapie est adaptée à vos besoins précis. Il est donc très important que vous respectiez la thérapie recommandée. • Si vous faites de l'exercice vigoureux pendant une période de temps prolongée, enlevez le timbre 2 heures avant. • Changez le timbre toutes les 24 heures. Assurez-vous d'enlever l'ancien timbre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à dormir • Irritation de la peau • Maux de tête • Palpitations • Nervosité <p><u>Comment prévenir les effets secondaires</u></p> <p><u>Difficulté à dormir et/ou rêves anormaux</u> Enlevez le timbre la nuit et remettez-le dès votre réveil.</p> <p><u>Irritation de la peau</u> Chaque jour, appliquez le timbre à un endroit différent. Utilisez un timbre transparent. Appliquez une mince couche de crème à base de cortisone, laissez</p>
<u>De 10 à 19</u> Si vous fumez moins de 30 minutes après votre réveil, passez au traitement suivant.	<u>Semaine 1 à semaine 6</u> Timbre de nicotine, 14 mg par jour <u>Semaine 7 à semaine 10</u> Timbre de nicotine, 7 mg par jour		
<u>De 20 à 29</u> Si vous fumez moins de 30 minutes après votre réveil, passez au traitement suivant.	<u>Semaine 1 à semaine 6</u> Timbre de nicotine, 21 mg par jour <u>Semaine 7 à semaine 10</u> Timbre de nicotine, 14 mg par jour <u>Semaine 11 et semaine 12</u> Timbre de nicotine, 7 mg par jour		
<u>De 30 à 34</u> Si vous fumez moins de 30 minutes après votre réveil, passez au traitement suivant.	<u>Semaine 1 à semaine 6</u> Timbre de nicotine, 21 + 7 mg par jour <u>Semaine 7 à semaine 10</u> Timbre de nicotine, 21 mg par jour <u>Semaine 11 et semaine 12</u> Timbre de nicotine, 14 mg par jour <u>Semaine 13 et semaine 14</u> Timbre de nicotine, 7 mg par jour		

Page suivante

<p><u>De 35 à 40</u> Si vous fumez moins de 30 minutes après votre réveil, passez au traitement suivant.</p>	<p><u>Semaine 1 à semaine 6</u> Timbre de nicotine, 21 + 14 mg par jour <u>Semaine 7 à semaine 10</u> Timbre de nicotine, 21 + 7 mg par jour <u>Semaine 11 et semaine 12</u> Timbre de nicotine, 21 mg par jour <u>Semaine 13 et semaine 14</u> Timbre de nicotine, 14 mg par jour <u>Semaine 15 et semaine 16</u> Timbre de nicotine, 7 mg par jour</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez la gomme, les pastilles ou l'inhalateur de nicotine en combinaison avec le timbre de nicotine aussi longtemps que nécessaire. • Si, 24 heures après avoir commencé l'utilisation du timbre de nicotine vous avez des symptômes de sevrage de la nicotine, vous pouvez augmenter la dose du timbre de nicotine de 7 mg; communiquez avec votre conseiller en abandon du tabac, votre pharmacien ou votre médecin. 	<p>sécher et placez le timbre par-dessus.</p> 
<p><u>Plus de 40</u></p>	<p><u>Semaine 1 à semaine 6</u> Timbre de nicotine, 21 + 21 mg par jour <u>Semaine 7 à semaine 10</u> Timbre de nicotine, 21 + 14 mg par jour <u>Semaine 11 et semaine 12</u> Timbre de nicotine, 21 + 7 mg par jour <u>Semaine 13 et semaine 14</u> Timbre de nicotine, 21 mg par jour <u>Semaine 15 et semaine 16</u> Timbre de nicotine, 14 mg par jour <u>Semaine 17 et semaine 18</u> Timbre de nicotine, 7 mg par jour</p>		

Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa

Pré-abandon du tabac



Vous pouvez commencer à utiliser le timbre de nicotine avant votre date d'abandon; ceci vous aidera à réduire graduellement votre dépendance à la nicotine.

Réduction de la consommation pour cesser de fumer

Vous pouvez commencer à réduire le nombre de cigarettes que vous fumez par jour avec l'aide d'une thérapie de remplacement de la nicotine à courte durée d'action pour vous aider à vaincre vos envies de fumer et vous assurer de réussir à réduire graduellement votre consommation. Consultez votre conseiller en abandon du tabac pour planifier le traitement.

Thérapie de remplacement de la nicotine : courte durée d'action

Les thérapies de remplacement de la nicotine peuvent être utilisées en combinaison avec le timbre de nicotine, le Zyban et le Champix pour aider à soulager les envies de fumer occasionnelles.

<u>Gomme à la nicotine</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 2 mg – pour les personnes qui fument leur première cigarette plus de 30 minutes après leur réveil • 4 mg – pour les personnes qui fument leur première cigarette moins de 30 minutes après leur réveil <p><u>Semaine 1 à semaine 6</u> 1 gomme au besoin toutes les 1 à 2 heures</p> <p><u>Semaine 7 à semaine 10</u> 1 gomme au besoin toutes les 2 à 4 heures</p> <p><u>Semaine 10 à semaine 12</u> 1 gomme au besoin toutes les 4 à 8 heures</p>	<p>Utilisez la gomme au besoin.</p> <p>Mâchez la gomme jusqu'à ce que vous ayez conscience du goût de celle-ci. Arrêtez ensuite de la mâcher et placez-la entre votre joue et votre gencive. Lorsque la saveur de la gomme diminue, recommencez à la mâcher et remettez-la ensuite entre votre joue et votre gencive. Répétez pendant 30 minutes et jetez la gomme.</p> <p>N'avez jamais la gomme.</p> <p>Utilisez la gomme aussi longtemps que vous en avez besoin.</p> <p>Pour que la nicotine soit mieux absorbée, évitez de boire et de manger pendant une période de 15 minutes avant et après l'utilisation de la gomme.</p>	<p>Maux d'estomac</p> <p>Nausées</p> <p>Vomissements</p> <p>Irritation de la bouche</p> <p>Hoquet</p> <p><u>Comment prévenir les effets secondaires</u></p> <p>Évitez de mâcher la gomme sans arrêt. Suivez les directives / informations importantes.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>***La gomme est disponible en différentes saveurs.</p>
<u>Pastille de nicotine</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 mg ou 2 mg – pour les personnes qui fument leur première cigarette plus de 30 minutes après leur réveil • 4 mg – pour les personnes qui fument leur première cigarette moins de 30 minutes après leur réveil <p><u>Semaine 1 à semaine 6</u> : 1 pastille au besoin toutes les 1 à 2 heures</p> <p><u>Semaine 7 à semaine 10</u> : 1 pastille au besoin toutes les 2 à 4 heures</p> <p><u>Semaine 10 à semaine 12</u> : 1 pastille au besoin toutes les 4 à 8 heures</p>	<p>Placez la pastille dans votre bouche et laissez-la fondre.</p> <p>Déplacez la pastille dans votre bouche jusqu'à ce qu'elle soit complètement dissoute.</p> <p>Chaque pastille prend de 10 à 20 minutes à se dissoudre.</p> <p>Ne croquez pas les pastilles, ne les coupez pas et ne les écrasez pas.</p> <p>Pour que la nicotine soit mieux absorbée, évitez de boire et de manger pendant une période de 15 minutes avant et après l'utilisation de la pastille.</p>	<p>Nausées</p> <p>Brûlures d'estomac</p> <p>Toux</p> <p>Hoquet</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>***Les pastilles sont disponibles en différentes saveurs.</p>

<u>Vaporisateur de nicotine</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>
<p>Prenez 1 à 2 vaporisations au besoin toutes les 30 à 60 minutes.</p> <p>Dose maximale : 4 vaporisations par heure ou 64 vaporisations par jour</p> <p>Chaque vaporisation contient 1 mg de nicotine.</p> <p>À partir de la 7^e semaine, vous pouvez commencer à réduire graduellement le nombre de vaporisations que vous prenez par jour, jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus le besoin d'utiliser le vaporisateur de nicotine.</p>	<p>Amorcez la pompe lorsque vous l'utilisez pour la première fois.</p> <p>Placez le vaporisateur le plus près possible de votre bouche et appuyez sur la pompe pour que la vaporisation soit dirigée dans votre bouche.</p> <p>N'aspirez pas lorsque vous appuyez sur la pompe et n'avalez pas pendant quelques secondes après avoir vaporisé la nicotine dans votre bouche.</p> <p>Un goût de menthe laissera une sensation intense dans votre bouche.</p>	<p>Hoquet</p> <p>Picotement des lèvres</p> <p>Nausées</p> <p>Maux de tête</p>
<u>Inhalateur de nicotine</u>	<u>Directives / informations importantes</u>	<u>Effets secondaires possibles</u>
<p>Mettez une cartouche dans l'embout de plastique.</p> <p>Utilisez un maximum de 12 cartouches par jour.</p> <p>Lorsque vous inhalez sur l'embout, la nicotine se transforme en vapeur et est absorbée par la muqueuse de votre bouche et de votre gorge et non par vos poumons.</p> <p>Nettoyez régulièrement l'embout avec de l'eau et du savon. Laissez-le sécher avant de le réutiliser.</p> <p>L'inhalateur a une saveur de menthe qui vise à réduire les risques d'irritation de la bouche. Lorsque cette saveur de menthe diminue, ceci indique que la cartouche est vide.</p>	<p>Réduisez graduellement le nombre de cartouches utilisées par jour à partir de la 7^e semaine.</p> <p>Après 12 semaines, vous devriez terminer votre traitement. Par contre, vous pouvez utiliser l'inhalateur de nicotine plus longtemps si vos envies de fumer persistent.</p> <p>Chaque cartouche contient environ 80 bouffées ou l'équivalent de 20 minutes d'inhalation.</p> <p>Prenez de petites bouffées au besoin, aussi souvent que vous en avez besoin.</p> <p>Inhalez lentement pour prévenir l'irritation de la gorge.</p> <p>Pour que la nicotine soit mieux absorbée, évitez de boire et de manger pendant une période de 15 minutes avant et après l'utilisation de l'inhalateur.</p>	<p>Maux de tête</p> <p>Irritation de la bouche, de la gorge et du nez</p> <p>Toux</p> <p>Maux d'estomac</p>



Référence : Votre plan pour cesser de fumer, Modèle d'Ottawa pour l'abandon du tabac - Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa



NB anti-tobacco COALITION antitabac du N.-B.

Qu'est-ce qu'une cigarette électronique?

La cigarette électronique est aussi appelée e-cigarette. Il s'agit d'un dispositif à pile qui a été conçu pour ressembler à une vraie cigarette.

La plupart des cigarettes électroniques sont composées de trois principaux éléments :

- une petite cartouche de plastique remplaçable qui contient du liquide. Ce liquide est habituellement composé d'eau, d'aromatisants et de propylène glycol. Certaines cartouches contiennent aussi de la nicotine;
- un atomiseur (élément chauffant qui sert à vaporiser le liquide);
- une pile rechargeable.

Comment la cigarette électronique fonctionne-t-elle?

Lorsque l'utilisateur inhale, une petite quantité de liquide passe de la cartouche à l'atomiseur, où elle est transformée en vapeur. L'utilisateur inhale ensuite cette vapeur, ce qui lui donne l'impression de fumer une vraie cigarette.

Est-ce que la cigarette électronique est sécuritaire?

- Santé Canada et l'Organisation mondiale de la Santé déconseillent l'utilisation de la cigarette électronique étant donné les risques éventuels et le manque de données probantes en matière d'innocuité, de qualité et d'efficacité.
- La cigarette électronique pourrait présenter des risques tels que l'intoxication à la nicotine et la dépendance.
- En raison des risques d'intoxication à la nicotine et de suffocation, les cigarettes électroniques et les cartouches doivent être conservées hors de la portée des enfants en tout temps.
- La cigarette électronique est associée à des risques d'explosion en cas de mauvais fonctionnement de la pile.

La cigarette électronique aide-t-elle à cesser de fumer?

- Aucune donnée scientifique ne permet de prouver si la cigarette électronique peut vous aider à cesser de fumer.
- Il existe un certain nombre d'outils d'abandon du tabac qui sont sécuritaires et efficaces, comme les timbres de nicotine, la gomme à la nicotine, les inhalateurs et les pastilles.

Au Canada, il est interdit d'importer ou de vendre des cigarettes électroniques contenant de la nicotine.

Comment les cigarettes électroniques sont-elles réglementées au Nouveau-Brunswick?

Depuis le 1^{er} juillet 2015, il est interdit d'utiliser des cigarettes électroniques dans les zones où il est interdit de fumer en vertu de la *Loi sur les endroits sans fumée*. De plus, il est interdit de vendre des cigarettes électroniques aux personnes de moins de 19 ans.

Référence : Utilisé avec l'autorisation de la Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick, 2012-12-07, révisé 2015.



Jusqu'à 4000 substances chimiques, y compris ces poisons :



RESSOURCES

Vivez sans fumer NB

1-866-366-3667

Heures d'ouverture : Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h (à l'exception des jours fériés).

Si vous appelez en dehors des heures de service, laissez un message et on vous rappellera.

Ligne J'ARRÊTE (Résidents du Québec Seulement)

1-866-JARRETE ; 1-866-527-7383

Site web : <https://quebecsanstabac.ca/jarrete/>

Heures d'ouverture (résidents du Québec seulement):

Du lundi au jeudi de 8 h à 21 h

Le vendredi de 8 h à 20 h

Santé Canada

1-866-318-1116

Site Web : www.vivezsansfume.gc.ca

L'Association pulmonaire

1-800-566-5864

Site Web : www.poumon.ca

Société canadienne du cancer

1-888-939-3333

Site Web : www.cancer.ca

Coalition antitabac du Nouveau-Brunswick

Site Web : www.nbatc.ca/fr

RESSOURCES POUR JEUNES

Tel-jeunes : 1-800-263-2266

Sites Web :

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/zone-jeunes.html>

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/preoccupations-liees-sante/tabagisme/zone-jeunes/vie100fumer.html>

www.adosante.org

www.sportnb.com (sport sans tabac)

https://www.canada.ca/fr/services/sante/campagnes/vapotage.html?utm_source=canada-ca-info-vapotage-fr&utm_medium=vurl&utm_campaign=vurl

Idées d'activités pour se divertir

www.mandala-4free.de/



Nr.237 © www.mandala-4free.de, O.Tolge

Sudoku : <http://www.sudokuprintables.org/sudoku-printables.html>

Débutant

4		1				2		3
			9		1			
2		8				9		1
	7		2		8		4	
	2		3		5		9	
3		7				1		9
			5		7			
5		6				7		4

Intermédiaire

	8		2			1		
					4			2
2		6	5			3		
	6			5		2		9
			3		6			
3		5		8			6	
		4			9	7		3
8			4					
		3			1		5	